Bavette de boeuf, sauce chimichurri

RECETTES – REPAS – SAUCES ET CONDIMENTS – VIANDES

NOMBRE DE PORTION : 4

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 MIN

TEMPS DE CUISSON : 8-12 MIN

TEMPS DE REPOS : 12H

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: MOYEN

CONGÉLATION: NON

Ingrédients

- Huile d’olive
- 500-600 grammes de bavette de bœuf
- Sel et poivre

Marinade :

- ¼ tasse d’huile d’olive
- 1 c. table de jus de citron
- 1 c. sirop d’érable
- Sel et poivre

Sauce Chimichurri :

- 1 tasse de persil, ciselé
- ¼ tasse de coriandre, ciselée
- 1/8 tasse d’origan, ciselée
- ¼ tasse d’échalotes françaises ou d’oignon rouge, haché finement
- 3 gousses d’ail, hachées
- 1/4 tasse d’huile d’olive
- Jus d’un citron
- ½ piment fort, graines retirées, haché finement

Accompagnement : pommes de terre grelots, haricots verts.

Préparation

1. Mélanger tous les ingrédients de la marinade dans un plat hermétique ou un sac Ziploc.
2. Déposer la bavette et laisser mariner pendant 12 heures au réfrigérateur.
3. Mélanger tous les ingrédients de la sauce chimichurri. Réserver au réfrigérateur.
4. Faire chauffer l’huile d’olive dans un poêlon à feu vif.
5. Saler et poivrer la pièce de viande. Faire cuire de 4 à 5 minutes de chaque côté. *
6. Retirer du feu et laisser reposer sur une grille en recouvrant la bavette de papier d’aluminium.
7. Couper la bavette en fines tranches dans le sens contraire des fibres.
8. Étendre la sauce chimichurri sur la viande au goût.
9. Déguster avec des pommes de terre grillées au four et des légumes vapeur.

*la bavette se mange « bleue » ou « saignante » pour une tendreté optimale. Si vous préférez, vous pouvez augmenter le temps de cuisson pour une cuisson médium.